

segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
9 de junho	Prato	Costeleta assada com arroz de salsa e alho [12]	B
	Opção	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7]	A
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos e arroz de salsa e alho [10, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de maçã [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	 DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS	
10 de junho	Prato		
	Opção		
Feriado	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
11 de junho	Prato	Peru assado c/ batata "frita" as rodelas e feijão verde ao alho [12]	B
	Opção	Chocos estufados com ervilhas e arroz branco [12, 13]	B
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz branco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Caldo verde	A
12 de junho	Prato	Sardinhas assadas com batata cozida e molho verde [4]	A
	Opção	Entremeada assada com arroz de feijão	B
	Vegetariana	Salteado de legumes (cogumelos, pimento, cenoura e alho francês) com cuscuz [1]	A
	Hortícolas	Salada de pimentos	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa		
13 de junho	Prato		
	Opção		
Feriado	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		

Validado por:
Ana Pinto Rodrigues
Nutricionista C.P – 1280N

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa existe o símbolo de , este é o prato recomendado pela nutricionista, entre o "prato" e a "opção".
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alérgico:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites and SO ₂	Molluscs	Lupin

- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante
- A ementa está classificada segundo o princípio "Nutri – Score", de A a E com uma escala de cores de verde para vermelho. A classificação realizada só é válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.